

献立表

3月1日～3月7日

1日 (月)	やわらか 一口ステーキ	白菜中華炒め ブロッコリーソテー・他	エネルギー 404 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 27.3 g 塩分 2.8 g
2日 (火)	サワラの 塩焼き	さつまいものレモン煮 豚焼肉・他	エネルギー 395 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.2 g 塩分 1.8 g
3日 (水)	ハンバーグ きのこソース	菜の花の煮浸し ビーフソテー・他	エネルギー 472 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 31.0 g 塩分 2.9 g
4日 (木)	小エビの 天ぷら	柳川風煮 大根と高菜の炒め物・他	エネルギー 428 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.4 g 塩分 1.6 g
5日 (金)	グリルチキン	ワカメと揚げの煮物 キャベツのナムル・他	エネルギー 436 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 26.5 g 塩分 2.1 g
6日 (土)	チキンカツ	春雨の中華煮 茄子の生姜煮 切干大根煮 分葱と麩の甘辛煮・他	エネルギー 299 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.8 g 塩分 3.5 g
7日 (日)			エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

* 仕入れの都合により献立が変わる場合があります。ご了承下さい。